



## UTAH FACIAL PLASTICS

Transformation you can Trust

### Instrucciones preoperatorias para la Otoplastia

#### 3-4 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA:

- *Arreglo de trabajo y recuperación.* Haga arreglos para dejar de trabajar u otras actividades extenuantes mientras se está recuperando de la cirugía.
- *Fumando.* El consumo de tabaco, cigarrillos y nicotina causará una cicatrización deficiente de las heridas, tiempos de curación más largos y cicatrices excesivas. Le aconsejamos que suspenda estos productos más de 4 semanas antes de la cirugía.
- *Pago Final.* Su cirugía debe ser pagada en su totalidad 3 semanas antes de la cirugía y a menudo se recoge en el momento de su cita preoperatoria.

#### ● 2 SEMANAS ANTES DE LA CIRUGÍA:

- **RESTRICCIONES DE DIETA O SUPLEMENTOS:** Evite los alimentos, bebidas y suplementos herbales que pueden aumentar el riesgo de sangrado y moretones. Evite la aspirina, ibuprofeno, Naproxeno, Motrin, anticoagulantes, Vitamina E, omega-3, aceite de pescado y alcohol. Use Tylenol en lugar de otros medicamentos para el dolor de venta libre. Deje de consumir alcohol.
- *Vitamina C.* Comience a tomar 1000 – 3000mg mg por día como tolerado durante 2 semanas. La vitamina C ayuda en la curación de heridas.
- *Llenar prescripciones.* Estos pueden incluir antibióticos, esteroides y/o medicamentos para el dolor para después de la cirugía, así como premedicamentos para tomar antes de su procedimiento. Asegúrese de entender cómo y cuándo tomar todos los medicamentos. Sugerimos mantener una nota para llevar un registro de los medicamentos que ha tomado.

#### 1 SEMANA ANTES DE LA CIRUGÍA:

- *Revise las instrucciones con el cuidador.* Confirme quién lo llevará hacia y desde la cirugía y permanezca con usted durante al menos 24 horas después de la cirugía. Asegúrese de que conozcan el cuidado postoperatorio adecuado para su procedimiento.

#### LA NOCHE ANTES DE LA CIRUGÍA:

- *La hora de llegada:* Nuestra oficina llamará el día antes de la cirugía con la hora de llegada. Si no recibe una llamada o si tiene más preguntas, llame al número aquí abajo.
  - Utah Facial Plastics: (801)-776-2220
- *Bañarse.* La noche o mañana de la cirugía, tome una ducha y lávese el cabello. Esto ayudará a reducir el riesgo de infección al eliminar las bacterias. Llega el día del procedimiento con la

cara limpia. No aplique maquillaje, cremas hidratantes, aerosoles o geles para el cabello, ni esmalte de uñas.

- *Configurar el área de recuperación del hogar.* Esto puede incluir almohadas, mantas, libros, televisión y cualquier otra cosa para ayudar con una recuperación cómoda. Asegúrese de que los artículos de uso común se muevan a esta área donde sean fácilmente accesibles y estén al alcance.
- *Relajase.* Manténgase tranquilo y descanse para evitar el estrés innecesario.

### **EL DIA DE LA CIRUGÍA:**

- Come y bebe normal. NO tomas cafeína.
- *Antibiotico.* Comience su tableta de antibióticos 1 hora antes de la cirugía y tome todas las tabletas restantes según lo recetado y hasta que termine.
- *Llegada al Edificio.* Llegue a tiempo a su ubicación quirúrgica designada según lo indicado por su coordinador de pacientes. Asegúrese de que su cuidador de confianza llegue y se vaya con usted.
- *Vestir Cómodamente.* Vístase con ropa cómoda, limpia y holgada. Se prefieren las camisas que se pueden abotonar o cerrar la cremallera
- NO use maquillaje, joyas, cremas cosméticas, productos para el cabello, desodorante, protector solar, quítese todos los piercings y joyas.

## **INSTRUCCIONES POSTOPERATORIAS PARA LA OTOPLASTIA**

### **24 HORA DESPUES DE LA CIRUGÍA:**

- *Inmediatamente después de la cirugía.* Su cabeza estará envuelta en un apósito suave y voluminoso para proteger las orejas, que son una zona sensible de la cara. Este apósito se puede quitar en casa 24 horas después de la cirugía simplemente cortando el apósito por la mitad y quitando suavemente toda la gasa. Este proceso no es doloroso. Puede reemplazar esta venda por la suave diadema de velcro para usar durante las próximas 3 semanas.
- *Elevación de la cabeza.* Duerma boca arriba con la cabeza elevada unos 30-40 grados (2-3 almohadas). No duerma de lado. Colocar una almohada debajo de las rodillas puede ayudarlo a no moverse tanto mientras duerme. La elevación de la cabeza ayuda a minimizar la hinchazón. Continúe esto durante 1 semana dependiendo de la hinchazón.

### **MEDICAMENTOS:**

- *Medicamentos para el dolor.* Se le recetará un medicamento para el dolor para el control del dolor postoperatorio. Si su molestia después de la cirugía no es fuerte, puede tomar Tylenol extra fuerte en lugar del medicamento recetado. No tome el Tylenol con el medicamento para el dolor, ya que la mayoría de las veces el medicamento que le recetan tendrá Tylenol. **No exceda los 4.000 mg de Tylenol en un período de 24 horas.** Toma medicamento con comida para bajar el riesgo de náusea.

- *El Estreñimiento.* A veces la disminución de la actividad física, así como los medicamentos para el dolor pueden conducir al estreñimiento. Se puede utilizar cualquier ablandador de heces, como Metamucil o Colace. Comience los laxantes con los medicamentos narcóticos para el dolor para evitar que ocurra el estreñimiento.
- *Nausea.* Algunos medicamentos para el dolor pueden hacerle sentir náuseas. Es mejor comer algo pequeño 20 minutos antes de tomar analgésicos. Manténgase hidratado con pequeños sorbos de bebidas no cafeinadas (ginger ale, Sprite, Gatorade).
- *Medicamentos para evitar.* Evite los medicamentos que contengan aspirina o ibuprofeno (Advil, Motrin, naproxeno, etc.) durante dos semanas antes y después de la cirugía. Estos medicamentos pueden aumentar el sangrado.
- *Sustancias para evitar.* Evite el alcohol, la nicotina y la cafeína, ya que éstos retrasarán drásticamente los procesos de curación.

#### **ACTIVIDAD:**

- *El Movimiento es Importante.* Asegúrese de estar levantado y caminando inmediatamente después de su cirugía. Cuando esté acostado en la cama o en el sofá, asegúrese de que está moviendo las piernas y los tobillos. El movimiento ayuda a prevenir los coágulos de sangre y promueve la circulación sanguínea saludable. Evite doblarse en la cintura, levantar o esforzarse en su cara. Si tienes niños pequeños, dóblate las rodillas o siéntate en el suelo y deja que se suban a tu regazo. El esfuerzo excesivo puede resultar en sangrado e hinchazón prolongada.
- *La Actividad Física* Evite doblar, levantar, hacer esfuerzos y actividades aeróbicas durante 2 a 3 semanas o hasta que su cirujano le haya aclarado. Evite golpearse o golpearse la cara y el cuello. El ejercicio no puede reanudarse durante 3 semanas después de la operación o según las instrucciones de su cirujano. Cuando se aclara, debe comenzar fácil y volver a construir hasta sus niveles de ejercicio anteriores. Reanudar el ejercicio puede empeorar la hinchazón.
- *Manejando.* NO opere un vehículo ni tome decisiones importantes hasta que haya dejado de tomar analgésicos durante 24 horas.
- *Volver al trabajo.* El regreso al trabajo depende de la cantidad de actividad física y contacto público que involucre su trabajo y la cantidad de hinchazón y decoloración que desarrolle; el paciente promedio puede regresar al trabajo o salir socialmente 1 semana después de la cirugía. Hay alguna variación individual con respecto al tiempo que uno vuelve al trabajo
- *Deportes.* Wearing helmets and contact sports should be avoided for 2 months.
- *Fumar.* Se debe evitar estrictamente fumar, ya que interfiere con el suministro de sangre a los tejidos y ralentiza y dificulta el proceso de curación

#### **BAÑARSE:**

- *El cuidado del cabello.* Puede ducharse inmediatamente después de la cirugía, pero abstenerse de lavarse el cabello hasta el segundo día. Esto es para proteger las suturas de mojarse. Trate de no dejar que el agua golpee directamente las incisiones curativas.
- *El Jacuzzi/Piscinas.* No use el jacuzzi ni nadar en piscinas hasta que sus incisiones hayan sanado y hayan sido aprobadas por su cirujano, que generalmente es alrededor de 6 semanas.

### **Cómo cuidar de las incisiones:**

- *Limpiando sus incisiones.* Remoje un Q-tip con agua salina. Aplique suavemente el Q-tip sobre las líneas de incisión 2 veces al día. Luego use un Q-tip limpio o una gasa para secar suavemente la línea de incisión. Finalmente, aplique una cantidad generosa del ungüento antibacteriano recetado (eritromicina) con un Q-tip para mantener húmedos los sitios de incisión. Mantener las suturas lubricadas con ungüento ayuda a que las suturas se disuelvan más rápido o sean menos dolorosas de quitar. También permite que las líneas de incisión sanen con cicatrices mínimas.
- *Envoltura de la Cabeza.* La envoltura de la cabeza es una parte importante del proceso de recuperación para maximizar sus resultados. Ayuda a mantener las orejas en posición y protegerlas de lesiones. Siempre mantenga la venda Velcro de la cabeza en su lugar después de limpiar las suturas y las líneas de incisión durante los primeros 7 días después de la cirugía. Día 7 – 21 después de la cirugía, se debe usar la envoltura Velcro para la cabeza mientras está en la casa y duerme. Día 21 – 35 después de la cirugía, la venda para la cabeza debe usarse mientras duerme.
- *Tratamiento de Cicatrices.* Recomendamos usar el gel para coche SkinMedica (disponible en la oficina para comprar) sobre las incisiones curadas para ayudar a minimizar la apariencia de cicatrices. El gel cicatricial debe combinarse con un protector UV a base de zinc y aplicarse directamente a las incisiones.
- *La costra.* Ocasionalmente se formarán costras alrededor de las suturas. No intente eliminar esto usted mismo. Esto es normal y se resolverá. Limpiar las incisiones ayudará a minimizar esto.
- *Exposición al sol.* Evite la exposición al sol tanto como sea posible. Esto optimizará la cicatrización y minimizará la hinchazón. Durante el primer año después de la cirugía, es crucial usar un SPF de 30 + o usar un sombrero cuando está al aire libre. Incluso las quemaduras solares leves pueden causar decoloración permanente, empeorar la hinchazón e irritar una incisión que está sanando.
- *Extracción de la Sutura.* En la mayoría de los casos, se utilizan suturas solubles. Si se usan suturas removibles, no intente quitarlas usted mismo. Su cirujano o miembro del personal retirará todas las suturas 5 días después de la cirugía.
- *Maquillaje.* No use maquillaje en los ojos durante los primeros 12 días después de la cirugía. Después de 12 días, puede aplicar maquillaje a lo largo de sus incisiones para esconder cualquier hematoma o enrojecimiento.

- 

## QUE ESPERAR:

- *Hinchazón y decoloración.* Se puede esperar hinchazón y moretones de los tejidos circundantes. La hinchazón y los moretones pueden empeorar el segundo y tercer día después de la cirugía. No es inusual que un lado de la cara esté más hinchado que el otro. Esto es temporal y mejorará en las próximas semanas.
- *La Hemorragia.* Un poco de sangrado leve no es inusual en los sitios de incisión los primeros días después de la cirugía. Si intenta hacer una actividad extenuante, estornudar, levantar objetos pesados o agacharse hacia adelante, puede causar sangrado e hinchazón agravados.
- *Débil o Mareado.* Puede experimentar algo de debilidad o mareos. Esto puede ser más evidente si intenta ponerse de pie demasiado rápido. Tómese un minuto para pasar de acostarse a estar de pie. La sensación de sentirse mareado mejorará en unos pocos días. Asegúrese de beber muchos líquidos.
- *Depresión.* Usted puede experimentar un período de depresión leve después de la cirugía estética. Esto está relacionado con el shock de ver su cara hinchada y descolorida. Recuerde que esto es temporal y una vez que se complete el proceso de curación, comenzará a disfrutar de los resultados de su cirugía. Trate de no comparar su recuperación con los demás – todos se sanan a su manera.
- *Cicatrices.* Después de que se hayan retirado todos los puntos, las cicatrices aparecerán de un color rosa intenso. Con el tiempo, el rosa se desvanecerá y se volverá blanco, la firmeza de la cicatriz se suavizará y se volverán menos notables. Todos varían con respecto a la curación, pero toma aproximadamente un año para que ocurran estos cambios y las cicatrices se vean mejor. Después de que sus incisiones hayan sanado, puede aplicar un gel de cicatriz a base de silicona a su cicatriz para mejorar la cicatriz.
- *La Asimetría.* Esto puede ocurrir debido a la hinchazón en un lado más que en el otro. Sus orejas pueden aparecer hinchadas y clavadas hacia atrás durante varias semanas. Las orejas siempre se relajan con el tiempo, y el resultado final no estará tan cerca del cuero cabelludo como lo están inmediatamente después de la cirugía.
- *El Resultado Final.* Espere ver sus resultados finales entre 6-12 meses, ya que el proceso de curación lleva tiempo. .
- **SITUACIONES DE EMERGENCIA – CUÁNDO LLAMAR A LA OFICINA O IR AL HOSPITAL:**
  - *Signos de Infección:* Propagación del enrojecimiento, empeoramiento de la hinchazón, aumento del drenaje o drenaje del pus, empeoramiento del dolor y calor en el lugar de la incisión. Temperatura superior a 101 grados Fahrenheit
  - *Reacciones a los medicamentos.* Si desarrolla urticaria, erupciones cutáneas o picazón, es posible que tenga una reacción alérgica a un medicamento.

- *Otras situaciones de emergencia.* Falta de aire o dificultad para respirar, dolor de pecho, aturdimiento que no se resuelve rápidamente, vómitos intensos, dolor o hinchazón asimétrica en las piernas.

**Utah Facial Plastics – (801) 776-2220**

Nuestro número de oficina se conecta a nuestro servicio de contestador las 24 horas fuera del horario de atención.

| <b>tipo de cita</b>  | <b>FECHA / TIEMPO</b> | <b>UBICACIÓN</b> | <b>EI PROVEEDOR</b> |
|--|-----------------------|------------------|---------------------|
| cirugia  |                       |                  |                     |
| Dar Seguimiento<br><i>2 semanas después de la cirugía.</i> |                       |                  |                     |